

地域がいきいき!!

活動グループを作ろう!

団体
募集

地域の方が気軽に集える通いの場(自主活動グループ)を作ってみませんか?
専門職員が無理なく続けられる運動方法や介護予防につながる話をお伝えします
皆さんが活動を継続できるようサポートします😊

新しいことを取り入れたい、会の進め方に悩んでいる、という活動中の団体さんも
ぜひご検討ください!!



通いの場とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。

地域の高齢者が毎日をいきいきと健康に過ごすための場所である「通いの場」は、介護予防・認知症予防にもつながる重要な取り組みとして推進されています。高齢者が集まり交流する通いの場への参加が、フレイルの発症抑制につながるといった報告や、他者との交流など「社会参加の機会が多い人」は「社会参加の機会が少ない人」と比べて、要介護認定に至りにくいといった研究報告もあります。

厚生労働省 通いの場 HP より一部抜粋

申込の流れ

STEP 1

仲間を集めよう

近所の方、お友達
どのような集まりでも OK

STEP 2

活動日時を決める

火～土曜日
午前・午後の中から選ぶ

STEP 3

会場を予約する

地域の集会所・公会堂・
憩の家など

STEP 4

介護予防事業に申し込む

電話か窓口で申し込み可
参加者の名簿を提出して完了!

抽選結果は、締切後お電話にて連絡いたします

教室の流れ

血圧測定(15分)

→

講話(30分)

→

運動(45分)

体調の聞き取りなど



詳細は裏面をご覧ください☺

【期 間】 ①令和 6 年 10 月～12 月

②令和 7 年 1 月～3 月

【曜 日】 火曜～土曜日のいずれか週 1 回

【時 間】 午前(9:45～11:15)または午後(13:45～15:15)

①・②で希望の曜日、時間をお選びください。

(第3希望まで可。第2・3希望で当選になる場合があります。)

【対 象】 市内在住の 65 歳以上で、参加者同士が十分な距離を保てる
会場を準備できる団体(5 人程度～)

【会 場】 地域の公民館や公会堂など(皆さんでご準備ください)

【内 容】 みんなで集まって続けられる運動、家でもできる簡単な運動
健康講話(高血圧、栄養、口腔、認知症予防など)

【費 用】 **無料**

【申込方法】 電話か窓口にて受付

初参加団体優先・教室終了後も継続して活動を希望する団体優先・
申込多数の場合は抽選。団体でのお申込みに限ります。

【申込締切】 **令和 6 年 7 月 31 日(水)**

7 月 31 日(水)までに参加者名簿を提出してください。

申し込み・問い合わせ

〒710-0834 倉敷市笹沖180番地

くらしき健康福祉プラザ 2階 介護予防事業

☎086-434-9861 FAX 086-434-9884

(火～土曜日 8:30～17:15 祝日除く)

多くのグループをサポートしています。
上記以外の時期・頻度をご希望の
場合もぜひお問い合わせください!



ホームページ